

令和5年4月1日現在 人口 2,620人 男 1,276人 女 1,344人 世帯数 1,098戸

6月28日(水) 高齢者との交流会開催！！ (女性部主催)



講師 西山病院 理学療法士
 高部銀次 氏 (村櫛町在住)

「みんなで楽しく体操しましょう」
 をテーマに、自宅でできる健康体操を行いました。
 フレイル(虚弱)の予防、ロコモ(身体の筋肉)の強化、を目指して生活習慣を整え元気になり、笑いましょう。

- 「食前の嚥下体操」
- ① 深呼吸 3回
 - ② 首を左右に倒す 3回
 - ③ 肩を上げて下げる 3回
 - ④ 万歳 3回
 - ⑤ あっぶつぶ 3回
 - ⑥ あいう、べ～(舌を出す) 5～10回
 - ⑦ 大きな声で パパ・ラララ・カカカ 3回
 - ⑧ 深呼吸 3回
- <大切なこと>
 *美味しいと感じること
 *温かい物は温かいうちに、冷たい物は冷たいうちに
 *口の中の清潔を保つ



お腹に手を当てて腹式呼吸で大きな声を出す。



脇を伸ばす(体感側屈体操)両手を組んで、しっかり上に伸ばす。
 ゆっくりと横に体ごと倒して体感側部をストレッチ。



はじめに、片足を上げて秒数を計ってみました。



タオルを膝に巻いて足を広げる(内転筋強化)運動です。



特殊詐欺の発生傾向と対策について！！



講師 浜松西警察署地域課
 村櫛町駐在所 佐野誓建 氏

対策として、ナンバーディスプレイ(相手番号を表示)の活用、留守番電話の設定などが有効です。

「村櫛町で実際にあった事例」
 固定電話に親族を名乗るオレ詐欺の電話がきて、言葉巧みに現金を要求し、受子がタクシーで家へ乗り付け現金を渡す時に、親族が帰ってきて不審に思い110番して警察が駆けつけて未遂に終わりました。
 固定電話がある家は、どなたも詐欺電話が掛かってくる可能性があります、不審に思ったら警察に相談して下さい。

高齢者の詐欺被害は、約9割が固定電話へのサギ電話からスタートしています。



65歳以上の方が被害者の9割以上、しかも**女性が約8割!**
 約8割の被害者が**自宅で1人**でいる時に被害に遭っています

*資料 静岡県警察防犯協会

ナンバーディスプレイは、70歳以上の契約者、または70歳以上の人と同居している契約者は無料です。(NTT契約者の方)

ぱんぷきんクラブ七夕集会



7月1日(土)
村櫛会館、集会所で
七夕集会を開催しま
した。
多くの未就学児と保
護者が参加しました。

当日は、七夕飾りを
作ったり、パネルシア
ターや手品・紙芝居を
見たりしました。
また紙飛行機を親子
で作って飛ばしました。



<防災研修会> 7月8日(土) 於: 村櫛会館

こちらは村櫛町自主防災隊
災害対策本部です。
昨日から続く豪雨によ
り、災害発生のおそれが生
じています。災害対策本部
を設置しますので、本部長
は、ただちに村櫛会館に参
集してください。

<緊急参集訓練>
令和5年7月8日(土)
8時23分、自治会ライン
で災害対策本部設置の為
村櫛会館に参集の連絡が入
る。



<9月総合防災訓練準備>
①安否確認モデル訓練
(避難誘導班) ②本部立ち
上げ訓練(総務班) ③12月
地域防災訓練のやり方を検
討し訓練内容を考えまし
た。



<村櫛町の防災>
①災害の種類②村櫛と
災害③災害への対応の
説明の中では、浜名湖の
災害の歴史や避難場所
の確認をしました。



<クロスロードゲーム>
参加者が防災隊長とし
て、緊急時の判断、行動を
Yes・Noで決断しました。

7月の主な活動



夏の交通安全運動初日街頭
指導
7月11日(火)
於 浜名漁協村櫛支所前



ふれあい花壇植え替え
7月15日(土)
於 ガーデンパーク



ユーカリ文庫 案内

作者: 黒柳徹子
出版社: 講談社



この本は、現在も活躍されて
いる黒柳徹子さんの小さい頃
のお話です。
好奇心旺盛、天真爛漫でおし
ゃべりなトットちゃんは通っ
ていた学校を退学させられてし
まいます。
そして、どんな子でも受け入
れてくれるトモ工学園に入学し
ます。
小林先生という、素晴らしい
人に出会ってトットちゃんの新し
い学校生活が始まります。(せ)

村櫛でよく目にする鳥



フクロウ目
フクロウ科
フクロウ属

フクロウ(梟)

夜行性であるため、人目
に触れる直接の機会は多く
はないが、知名度は高く、
「森の物知り博士」「森の
哲学者」などとして人間に
親しまれています。
木の枝で待ち伏せて音も
なく飛び、獲物に飛び掛か
ることから「森の忍者」と
称されることもあります。
村櫛では、「上の山」お
墓下の「随縁寺フルーツの
里」などで夜になると「ホ
〜ホ〜ホ〜」と何とも言え
ない鳴き声が聞こえます。



自治会事務所・村櫛会館
053-489-2002
<http://www.murakushi.net/>

自治会の活動予定	8月の行事予定		9月の行事予定	
		8月1日(火) 広報委員会	9月1日(金) 広報委員会/敬老祝品受け渡し	
	8月5日(土) 納涼祭準備	9月3日(日) 総合防災訓練		
	8月6日(日) 納涼祭	9月5日(火) ぱんぷきんクラブ健康講座		
	8月7日(月) 納涼祭片付け	9月8日(金) 部長会/回覧物配布		
	8月8日(火) 部長会/回覧物配布	9月10日(日) ポンプ点検		
	8月11日(金) 墓地清掃	9月11日(月) 庄内地区村櫛校区敬老祝寿会		
	8月14日(月) ~18日(金) 村櫛町自治会事務所閉所	9月15日(金) 役員会		
	8月18日(金) 役員会	9月21日(木) 秋の交通安全運動初日街頭指導		
	8月20日(日) ポンプ点検	9月22日(金) 回覧物配布		
	8月22日(火) 回覧物配布	9月28日(木) 広報委員会		

